

**Дидактический материал
по обучению детей базовым шагам
фитнес - аэробики
на тему: «Фитнес-класс!»**

Составитель:
Тренер-преподаватель по фитнес-аэробике
МБУ ДО ДЮСШ «Юность»
Петренко Татьяна Сергеевна

ст-ца Староминская

Содержание:

| | |
|---|----|
| 1. Введение _____ | 3 |
| 2. Изучение техники базовых шагов _____ | 4 |
| 3. Маршевые шаги без смены ног _____ | 5 |
| 4. Приставные шаги без смены ног _____ | 9 |
| 5. Прыжки _____ | 14 |
| 6. Заключение _____ | 15 |
| 7. Список литературы _____ | 15 |

Дидактический материал по обучению детей базовым шагам фитнес - аэробики «Фитнес-класс!» предназначен для учащихся в возрасте с 7 до 9 лет и рассчитан на учащихся базового уровня сложности. В нем описываются названия базовых шагов фитнес - аэробики, техника выполнения, методические указания при выполнении.

Введение.

Фитнес-аэробика один из самых молодых видов спорта, быстро завоевавший популярность во всем мире. Своеобразие его определяется органическим соединением спорта и искусства, единством движений и музыки. Несмотря на относительную простоту и доступность для широких масс населения, фитнес-аэробика достаточно сложный в координационном и физическом отношении вид спорта. Так как основу групп базового уровня составляют дети начальных классов, то в соответствии с их возрастными особенностями и строятся учебно-тренировочные занятия. Дети быстро и легко запоминают показанные им движения. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправить их очень трудно.

Актуальность дидактического материала обусловлена тем, что дети учатся правильному выполнению базовых шагов, потому что важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки, приобрести навыки грациозных движений. Фитнес-аэробика позволяет исключить монотонность в исполнении движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей, дети скорее избавляются от неуклюжести, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют опорно-двигательный аппарат, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Цель: обучение базовым шагам фитнес - аэробики.

Задачи:

1. Обучение основам техники выполнения базовых шагов аэробики.
2. Развитие двигательных навыков и умений.

В аэробике, как и в спорте вообще, действует «принцип трех П»: последовательность – периодичность – постепенность. Так и шаги необходимо разучивать с самых простых и очевидных, а уж потом на их основе добавлять более сложные элементы. Кроме того, через простые шаги удобно понимать структуру построения сложных шагов.

Изучение техники базовых шагов фитнес – аэробики.

При выполнении необходимо соблюдать простейшие требования к технике, а именно:

- спина прямая, но без прогиба;
- смотреть не в пол, а перед собой или по направлению движения;
- ноги чуть согнуты в коленях – это позволит как бы «пружинить», избежать ударной нагрузки на суставы;
- стопы параллельны друг другу или слегка развернуты наружу, колени в направлении носков;
- руки при выполнении шагов находятся на поясе, или работают (например, как при ходьбе или беге), но не висят расслабленные и не болтаются не в такт музыке.

Особенности техники:

1. Базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня
2. Во всех шагах таз находится в нейтральной позиции
3. Не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах
4. Во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены
5. Не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника
6. При выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

1. Маршевые шаги без смены ног:

Ви-степ (V-step) – ходьба в стойку ноги врозь, затем вместе. Направление шагов напоминает написание английской буквы «V». Выполняется с передвижением вперед или назад, с поворотом направо на 4 счета. (рис.1)

| Техника выполнения | Методические указания |
|---|--|
| 1-с пятки шаг правой вперед-в сторону, колено согнуто, 2-продолжить аналогичное движение с другой ноги, 3-4-выполнить поочередно два шага назад (с правой ноги) и вернуться в и.п. В и.п.-ноги вместе, стопы в 3 позиции. | Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер) |



(рис.1)